

## Sostegno economico ad iniziative rivolte a migliorare la condizione dei pazienti:

### Relazione riepilogativa Workshop Stop Stress 27 gennaio 2018

A cura di Elisabetta Di Pasquale, Alessia Sarrapochiello, Silvia Ostuzzi

Il 27 gennaio 2018 si è tenuto presso l'ASST Pini-CTO di Milano il workshop intitolato: "Stop stress", ideato e condotto dalla Dott.ssa Elisabetta Dipasquale (psicoterapeuta) e dalla Dott.ssa Alessia Sarrapochiello (educatrice) e promosso e sostenuto da ALOMAR ONLUS e GRUPPO LES ONLUS.

Il workshop si è articolato in due momenti: il primo incentrato sui risvolti psicologici dello stress e il secondo sui risvolti fisici. Entrambe le parti sono state suddivise a loro volta in due sezioni: un inizio più teorico e un proseguo più esperienziale.

Inizialmente era previsto un solo workshop di tre ore ma, date le numerose richieste, si è deciso di proporre una sessione aggiuntiva nel medesimo giorno. A fronte di una comunicazione congiunta da parte delle due associazioni mediante i canali social, i siti web e le rispettive newsletter sono state recepite un totale di 52 richieste di adesione a ridosso del lancio dell'iniziativa. A causa del superamento del limite massimo dei posti disponibili, 5 persone sono state inserite in una lista d'attesa per eventuali prossime edizioni. In totale 37 persone hanno partecipato a questa prima edizione. Elemento interessante è la presenza tra gli iscritti di caregivers. Reputiamo che il tema "stress", con la sua trasversalità, si sia rivelato particolarmente pregnante per gli associati: spostare il focus dalla malattia al "come gestirla" si è rivelato un passaggio efficace.

In entrambi i gruppi la partecipazione è stata attiva, le persone erano interessate e hanno partecipato con attenzione e curiosità.

I gruppi sono risultati omogenei per interesse, ovvero il primo gruppo ha partecipato più attivamente alla parte inerente i risvolti psicologici dello stress facendo molte domande e mostrando interesse agli esercizi di consapevolezza proposti. Al contrario il gruppo del pomeriggio si è dimostrato più interessato ai risvolti fisici dello stress e alle sessioni di rilassamento.

Al termine dei gruppi è stato lasciato ai partecipanti un questionario di gradimento e la maggior parte di loro ha chiesto di poter proseguire con questo tipo di esperienza. È stato infatti chiesto di poter portare avanti questa attività, richiedendo ulteriori appuntamenti per mettere in pratica gli esercizi proposti o per affrontare ulteriori approfondimenti.

Complessivamente l'esperienza è stata molto positiva e in entrambi i gruppi i partecipanti sono usciti soddisfatti.

Per il futuro si possono prevedere appuntamenti mensili in cui guidare i partecipanti e aiutarli a riproporre a casa gli esercizi e, seguendo le osservazioni dei partecipanti, si possono trovare spazi più adeguati anche agli esercizi fisici. Sicuramente il format più esperienziale ha riscosso successo nei partecipanti e si può riproporre.